NATAȚIE

Invățați și practicați inotul!

Cine n-a încercat — tînăr sau vîrstnic — în zilele călduroase plăcerea de a se avînta în apele mării sau ale numeroaselor rîuri și lacuri care brăzdează țara noastră în lung și-n lat. Intr-o clipă întregul organism moleșit de căldură își recapătă prospețimea prin efectul binefăcător al apei. CÎT E DE PLĂCUT!

Și mai e ceva: așezați unul lîngă altul, un număr oarecare de tineri practicanți ai diferitelor discipline sportive, cel mai ușor de recunoscut — după conformația fizică — este înotătorul: umeri lați, suplețe, torace bine dezvoltat. El respiră numai sănătate! CÎT E DE UTIL SPORTUL NATAȚIEI! Să argumentăm și cu cazul Konrads? Atins de paralizie infantilă încă de la fragedă vîrstă, micuțul Konrads a fost redat societății cu ajutorul înotului. Mai mult. La vîrsta de 14–15 ani, Konrads, datorită sănătății sale perfecte, se juca cu... recordurile mondiale.

În sistemul nostru de educație fizică, natația este considerată o disciplină sportivă de bază, care an de an cunoaște o răspîndire din ce în ce mai mare. Mii de copii învață în timpul vacanței școlare de vară să înoate în centrele organizate de federația de specialitate sau în tabere. Printr-o selecție atentă cei mai talentați ajung în secțiile asociațiilor și cluburilor sportive unde, după calități, optează pentru înot, sărituri sau polo pe apă.

★

Fiind practicat sub acțiunea directă a APEI, AERULUI ȘI SOARELUI, înotul constituie unul din mijloacele cele mai utile pentru dezvoltarea normală a corpului, pentru întărirea sănătății. Să luăm de exemplu acțiunea RADIAȚIILOR SOLARE pentru a le sublinia importanța asupra organismului. Radiațiile infraroșii și ultraviolete acționează puternic asupra corpului transformînd ergosterina din piele în vitamina D, ce poate preveni rahitismul. Aceste radiațiuni stimulează și circulația sîngelui, exercitînd efecte favorabile asupra funcției sistemului nervos și influențînd în bine dezvoltarea generală.

De mare însemnătate este și acțiunea APEI.

Apa constituie un element indispensabil vieții; corpul nostru cuprinde cca 65% apă în compoziția sa, valoare destul de stabilă datorită jocului de echilibrare dintre lichidele introduse în corp și cele eliminate. Pentru înot o mare importanță o au calitățile fizico-chimice ale apei în care ne scăldăm. Astfel, înotul într-o apă rece provoacă o serie de modificări în organism, care împiedică o pierdere prea mare de căldură a corpului, menținîndu-l la o temperatură constantă.

★

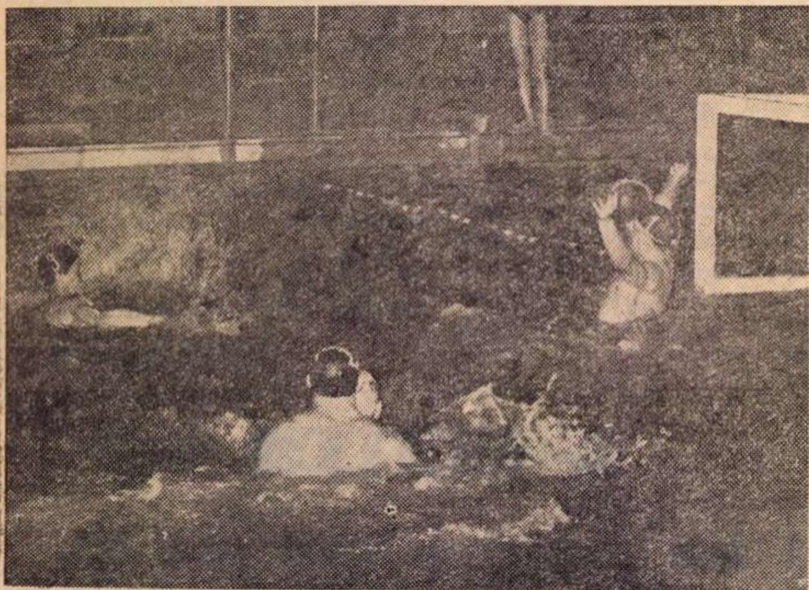
AERUL reprezintă, de asemenea, un factor indispensabil vieții.

Oxigenul introdus în corp la fiecare respirație ajunge la nivelul plămînilor (a căror capacitate inspiratorie este mult mai mare la înotători) de unde este transportat cu ajutorul sîngelui în tot organismul, exercitînd o serie de acțiuni importante pentru viața omului.

Așadar, din cele arătate pînă acum se poate trage concluzia că înotul reprezintă unul din cele mai complete sporturi, favorizînd dezvoltarea calităților de rezistență, viteză, îndemînare etc. Înotul contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului în special la copii, favorizînd o creștere proporțională.

Peste puține zile porțile ștrandurilor se vor deschide larg pentru a primi miile de tineri și vîrstnici dornici să învețe sau să practice sportul natației. Accesibil și recomandabil tuturor, înotul înseamnă sănătate, înseamnă un mijloc de prelungire a vieții.

dr. I. DRAGAN
G. NICOLAESCU



Portarul oaspeților nu poate opri înscrierea unui nou gol. Fază din meciul Selecționata de seniori a Capitalei — Lokomotiv Karl Marx Stadt.

Foto: C. Tudor

Turneul internațional de polo

Astă-seară, la ștrandul Tineretului, ultimele jocuri

Turneul celor patru echipe de polo (3 romînești și una din R.D. Germană) a început joi seara, la ștrandul Tineretului, cu meciul dintre echipele *Rapid* și *Selecționata de juniori a Capitalei*. A fost un joc disputat care s-a încheiat cu victoria la limită a feroviarilor. Primele trei reprize s-au desfășurat sub semnul echilibrului și numai în ultima parte a meciului învingătorii au reușit să conducă, o dată, la două goluri diferență. Rapidiștii s-au organizat mai bine în momentele de apărare, iar în atac au acționat cu un plus de claritate. Replica juniorilor a fost dîrză și dacă circulația balonului s-ar fi efectuat cu mai multă promptitudine în zona de finalizare, altul ar fi fost rezultatul. Au marcat Popa (3) și Tonciu pentru Rapid, Zamfirescu, Rusu și Lazăr pentru Selecționata de juniori. A condus bine jocul Heinz Albrecht (R.D.G.)

În meci „vedetă", *Selecționata de seniori a Capitalei* a întîlnit formația *Lokomotiv Karl Marx Stadt*. Scorul mare (18–1) cu care au cîștigat selecționabilii noștri ne scutește de prea multe comentarii. Trebuie spus, totuși, că poloiștii noștri, avînd posibilitatea să joace relaxat, au putut demonstra toată gama cunoștințelor lor tehnico-tactice. S-a acționat organizat, în viteză, în același ritm pe tot cuprinsul partidei și cu multe șuturi puternice și precise pe spațiul porții. Au marcat: Zahan (6), Kroner (3), Szabo (2), Grințescu (2), Culineac (2), Fleșeriu, Lenghel și Mărculescu. Pentru Lokomotiv a înscris Höhne. A arbitrat bine E. Beniamin. Selecționata de seniori: Ștefănescu, Grințescu, Zahan, Szabo, Kroner, Mărculescu, Culineac, Danciu, Firoiu, Lenghel, Csiszer.

Jocurile desfășurate aseară s-au terminat cu următoarele rezultate: Selecționata de seniori a Capitalei–Rapid 9–1 (3–0, 1–1, 1–0, 4–0); Lokomotiv Karl Marx Stadt — Selecționata de juniori a Capitalei 3–1 (0–1, 1–0, 2–0, 0–0). Programul de azi: de la ora 19: *Selecționata de juniori — Selecționata de seniori; Rapid — Lokomotiv Karl Marx Stadt.*

Mîine etapa a 5-a în campionatul republican de polo

Mîine, în campionatul republican de polo sînt programate 4 jocuri: două în Capitală și două în provincie.

La București, ștrandul Tineretului găzduiește, cu începere de la ora 11, „cuplajul" *Știința București–I.C. Arad* și *Steaua—C.S. Mureșul*. In ambele jocuri echipele gazde sînt net favorite. Echilibrate se anunță însă jocurile din provincie; la Timișoara, echipa *Industria Linei* poate încurca socotelile poloiștilor de la *Crișana Oradea*, neînvinși pînă în prezent.

In sfîrșit, în derbiul clujean *Știința–C.S.M.* Echipa studențească întrunește mai multe sufragii.

Meciul *Dinamo–Rapid* se dispută luni, la ștrandul Tineretului, de la ora 18,30.

★

Tot mîine și tot la ștrandul Tineretului în campionatul republican rezervat juniorilor (zona București), sînt programate meciurile etapei a II-a. Iată ordinea jocurilor: *Știința —Școala sportivă de elevi 1, Școala sportivă de elevi 2—Steaua, Clubul sportiv școlar—Progresul.* Meciul dintre echipele *Rapid* și *Dinamo* a fost amînat pentru luni (ora 19,30).

NOI COMPETIȚII DE POLO

La sfîrșitul săptămînii viitoare își încep activitatea competițională și echipele participante la campionatul de calificare, precum și formațiile de juniori înscrise la zonele Cluj și Oradea. In prima etapă se dispută următoarele jocuri: *campionatul de calificare:* C.S.O. Timișoara–Olimpia Baia Mare, Voința Cluj–Constructorul Lugoj.

Campionatul republican de juniori (ZONA CLUJ): C.S. Mureșul–C.S.M. Cluj, Olimpia Baia Mare–Știința Cluj: ZONA ORADEA: I.C. Arad — Constructorul Lugoj, C.S.O. Timișoara —Industria Lînii Timișoara și Crișana Oradea–Voința Oradea.

Programul MANIFESTAȚIILOR SPORTIVE DIN CAPITALĂ

AZI

TIR: *Poligonul Tunari, de la ora 9:* Întreceri în cadrul „Cupei țărilor latine".

POLO: *Strandul Tineretului, de la ora 19:* București (seniori) — București (juniori); Rapid București — Lokomotiv Karl Marx Stadt.

ATLETISM: *Stadionul Republicii, de la ora 16:* Etapa a II-a a campionatului Capitalei pe echipe reprezentative de raioane.

TENIS: *de la ora 15,30, teren Progresul:* Dinamo — Steaua și Progresul — Justiția; teren Știința: Știința–Petrol Chimie (meciuri în cadrul campionatului Capitalei).



ATLETISM: *Stadionul Republicii, de la ora 9:* Campionatul Capitalei pe echipe reprezentative de raioane. *Stadionul centrului de antrenament „23 August", de la ora 9 și ora 16,15:* Campionatul raional de juniori, organizat de Viitorul și Metalul.

FOTBAL: *Stadionul „23 August", ora 15,45:* Rapid — Progresul; ora 17,30; Steaua — Dinamo București (cat. A). *Stadionul Dinamo, ora 8,45:* Dinamo Obor — C.S.M. Sibiu (cat. B); *Stadionul Politehnica ((fost C.A.M.) ora 10,30:* Știința — Dinamo Pitești categoria B).

HANDBAL: *Stadionul Tineretului, de la ora 10:* Vestitorul–C.S.M. Sibiu (f), Confecția–Ș.S.E. Ploiești (f). *Teren Giulești, ora 18:* Rapid–Știința Buc. (m).

MÎINE

VOLEI: *Sala Floreasca, ora 20:* Rapid București–Ț.S.K.A. Moscova, finala „Cupei campionilor europeni" (masculin).

TIR: *Poligonul Tunari, de la ora 9:* Întreceri în cadrul „Cupei țărilor latine".

RUGBI: *Stadionul Dinamo, ora 10,30:* R. P. Romînă — R. S. Cehoslovacă, finala „Cupei Păcii".

POLO: *Strandul Tineretului, de la ora 11:* Știința București–I.C. Arad și Steaua–Mureșul Tg. Mureș (meciuri în camp. republican.)

SPORTURI NAUTICE: *Lacul Herăstrău (debarcaderul Bordei), de la ora 8,30:* Concurs de regularitate, organizat de comisia orășenească pentru canotorii bucureșteni.

CICLISM: *Cartierul nou din Giulești, de la ora 9,30:* Campionatul regional de semifond pentru seniori și juniori.

TENIS: de la ora 8,30, pe aceleași terenuri: continuarea întîlnirilor de sîmbătă.

HANDBAL în 7

Mîine la Sibiu: începe turneul final al campionatului masculin

Cele mai bune formații masculine din țară, **Dinamo București, Steaua București, Dinamo Brașov** și **C.S.M. Reșița** și-au dat întîlnire, începînd de mîine, în cadrul turneului final, care va desemna pe cîștigătoarea celei de a V-a ediții a campionatului republican. Ca și anul trecut, prima parte a turneului (turul) se va desfășura la **Sibiu**; în schimb returul va avea loc la **Mediaș**, la sfîrșitul săptămînii viitoare. Principala favorită, **Dinamo București** — care a cucerit cele 4 titluri decernate pînă acum — este singura echipă care a luat parte la toate turneele precedente.

PROGRAMUL TURNEULUI

26 mai: Dinamo București — Dinamo Brașov; Steaua — C.S.M.; **27 mai:** Dinamo București — C.S.M.; Steaua — Dinamo Brașov; **28 mai:** Dinamo Brașov — C.S.M.; Dinamo București — Steaua. În retur, ordinea etapelor va fi aceeași.

LOTURILE FORMAȚIILOR PARTICIPANTE

DINAMO BUCUREȘTI: M. Redl (1), I. Bogolea (4) — P. Ivănescu (44), I. Moser (61), Gh. Coman (26), L. Popescu (28), M. Costache II (40), M. Costache I (34), V. Hnat (35), Gh. Bădulescu (5), I. Ionescu (18), N. Hovîrneanu (3), F. Eftimie (1).

STEAUA BUCUREȘTI: V. Tale, Gh. Georgescu — O. Telman (26), A. Bulgaru (27), C. Oțelea (40), G. Schmidt (39), O. Totan (18), Gh. Gruia (39), I. Iacob (41), A. Jianu (7), D. Stegaru (5), O. Nodea (16), S. Marcu (2).

DINAMO BRAȘOV: T. Török, A. Jurak — F. Pall (36), C. Nica (73), Al. Misches (67), E. Radu (33), O. Aliess (36), S. Georgescu (24), A. Lukacs (6), G. Pereteatcu (27), F. Lechner (1), K. Messe (21).

C.S.M. REȘIȚA: Fr. Wallner, D. Radovan — W. Schena (38), I. Schütz (24), Fl. Sîrbu, I. Jendl (5), H. Kopp (17), A. Barabaș (48), A. Ferenschütz (40), D. Jochman (89), A. Wilhelm (15), A. Frombach.

Intre paranteze: numărul golurilor marcate de fiecare jucător în campionat.

Ultimele jocuri, ultimele emoții...

În aceeași zi — mîine — în care la București, Bacău și Teleajen se consumă ultimele partide masculine de campionat din cadrul seriilor, la Sibiu începe turneul final care va desemna echipa campioană pe anul 1962—63. Întîlnirile disputate joi au stabilit, prin rezultatele lor, și a doua echipă calificată din seria a II-a:

DINAMO BRAȘOV — ȘTIINȚA TIMIȘOARA 32—23 (18—13). Victorie clară. Dinamo a avut cei mai buni jucători în Nica (11) și Georgescu (6), iar Știința în Junker (9) și H. Sauer (4). **(Gh. Corcodel,** coresp.).

C.S.M. REȘIȚA — ȘTIINȚA PETROȘENI 26—11 (9—4). Joc de un bun nivel tehnic, rapid, spectaculos, mai ales din partea gazdelor. Știința a opus rezistență doar în prima repriză. **(I. Plăvițiu,** coresp.).

În urma acestor rezultate, situația în primele locuri din clasamentul seriei a II-a este următoarea:

1. Dinamo Brașov	13	9	1	3	271:208	19
2. C.S.M. Reșița	13	8	1	4	277:245	17
3. Știința Timiș.	13	8	0	5	273:234	16
4. Știința Petroșeni	13	7	0	6	250:261	14

Așadar, în campionatul masculin a mai rămas de rezolvat o singură problemă și anume echipa care va retrograda din seria I. Soluția o vor aduce cele trei partide de mîine: **Rapid București — Știința București, Dinamo Bacău — Tractorul Brașov și Rafinăria Teleajen — CSMS Iași.** Cu excepția echipei Rafinăria (11 p), toate celelalte cinci echipe au de ce să trăiască clipe de emoție:

4. Rapid București	13	5	0	8	197:220	10
5. CSMS Iași	13	4	2	7	199:262	10
6. Dinamo Bacău	13	2	5	6	184:207	9
7. Tractorul Bv.	13	4	1	8	203:269	9
8. Știința Buc.	13	3	2	8	164:209	8

În campionatul feminin, din jocurile de mîine, mai importante sînt cele de care depinde rezolvarea problemei retrogradării în seria a II-a: **S.S.E. Petroșeni — Banatul Timiș., Vestitorul Buc. — CSM Sibiu** și **Știința Timiș. — Favorit Oradea.** Celelalte partide: **Tractorul Bv. — Rapid Buc., SSE Constanța — Progresul Buc., Confecția Buc. — SSE Ploiești,** (seria I) și **Constructorul Timiș. — Mureșul Tg. Mureș** (seria a II-a). Meciul Știința Buc. — Faianța Sighișoara a fost amînat pentru 2 iunie.



Dinamo București și Steaua sînt principalele pretendente la titlu și în acest an. Iată o imagine dintr-un meci al celor două formații, desfășurat în acest campionat.

Foto: T. Roibu